

# Cambie la manera de pensar sobre los alimentos, el ejercicio y usted

Lo que usted **piensa** determina lo que **hace**. **Usted puede pensar de manera diferente**. Aquí se hacen algunas sugerencias:

- **Tomélo con seriedad.**
- **Dé carácter prioritario** al programa para controlar el peso.
- Piense que **usted tiene el control** de su peso.
- La ingestión de comida y otros comportamientos que determinan su modo de vida se han **aprendido**; en consecuencia, se pueden **reemplazar o modificar**.
- ¡Piense **positivamente!**
- Dígase a sí mismo que usted **¡vale la pena!**
- Cuando piense en el **ejercicio** y la aptitud física piense en algo para aumentar la **energía, la vitalidad y el bienestar**.
- Piense en comer y la actividad física como **algo que necesita equilibrio**. Usted tiene el poder para inclinar la balanza a su favor.
- Piense en el control del peso como un **esfuerzo para toda la vida** y una manera de portarse bien con usted mismo.

